

9月29日(日)	10:30～ 12:00	①初めてのヨガ×写経 ～心と身体を整えよう～ 元気でいつまでも生き生き過ごすための、初心者ができる ヨガと写経を体験する講座です。  講師:草薙 祐香子さん
	13:30～ 15:00	②生き生き元気体操&泌尿器ケア講座 ～おうちで簡単にはじめる健康習慣～ 元気でいつまでも生き生き過ごすための、誰でもお家で 簡単にできる体操と泌尿器のお話の講座です。  講師:間島 峰子さん
10月26日(土)	10:30～ 12:00	③初めてのヨガ×写経 ～心と身体を整えよう～ 元気でいつまでも生き生き過ごすための、初心者ができる ヨガと写経を体験する講座です。  講師:草薙 祐香子さん
	13:30～ 15:00	④生き生き元気体操&泌尿器ケア講座 ～おうちで簡単にはじめる健康習慣～ 元気でいつまでも生き生き過ごすための、誰でもお家で 簡単にできる体操と泌尿器のお話の講座です。  講師:間島 峰子さん

開催場所:香川県立図書館 2階視聴覚ホール

＜講師紹介＞①③草薙祐香子さん：お仕事をしながら「国際ヨガ講座資格 RYT200」を取得。現在はお仕事と両立しながら、休日に京都嵐山寂庵、やしまーる屋島、讃岐おもちや美術館、高松市番町地蔵寺で「ヨガ×写経」の無料体験教室を開催している。

②④間島 峰子さん：高松市医師看護専門学校で准看護資格を取得。現在はあきやまクリニックで透析看護師として勤務。コミュニティセンターで高齢者を対象に座ってできる体操や頻尿に関するお話の活動をしている。

＜募集人数＞ ①、③ は同じ内容の講座です 各12名
②、④ は同じ内容の講座です 各20名

どちらの講座も動きやすい服装で、
タオルと飲み物(ペットボトルの水など)を
持ってきてください。

申し込み方法・問い合わせ先

電話またはカウンターまで 9月4日(水)9:00受付開始!

■電話 087(868)0567(電話の場合は、申込書は必要ありません)

■来館 香川県立図書館1階カウンター(高松市林町2217-19)までお申し込みください。

※先着順で受け付け、定員になりしだい締め切ります。

令和6年度 健やか生活応援講座 申込書

希望の講座の番号①～④から1つを選択

氏 名		希望の講座番号
電 話 番 号		